

# Trabajo Al Aire Libre En Época De Frío

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- Use ropa seca cuando trabaje al aire libre.
- Use varias capas de ropa más bien que una sola chaqueta gruesa y pesada.
- Beba mucha agua para no deshidratarse.
- La deshidratación es uno de los mayores contribuyentes de la hipotermia.



**Nota al instructor:** Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

## **El clima frío puede ser peligroso**

- Muchos de nosotros esperamos con gusto el invierno ya que es una oportunidad para no trabajar al aire libre en clima caliente y húmedo.
- Pero el clima durante los fríos meses de invierno presenta varios riesgos graves.

Algunos de estos riesgos son:

- Quemadura por el hielo o congelamiento de las partes del cuerpo expuestas al frío. Las quemaduras de hielo pueden ser leves o pueden ser muy graves, resultando en la destrucción de la piel. Las partes del cuerpo que sufren quemaduras de hielo con mayor frecuencia son la nariz, las mejillas, las orejas, los dedos de los pies y de las manos.
- La hipotermia o la pérdida de calor del cuerpo debido a la exposición prolongada al frío. La hipotermia es una condición que puede poner en peligro la vida. La persona puede perder rápidamente el calor de su cuerpo si su ropa está mojada.
- Es importante que usted sepa lo que debe hacer para reducir el riesgo de sufrir lesiones relacionadas al frío.



**Nota al instructor:** En nuestra próxima hoja de entrenamiento le daremos algunos consejos para reconocer y tratar las lesiones relacionadas al frío.

## **¿Quiénes están en riesgo?**

- Las lesiones relacionadas al frío pueden resultar aún cuando usted esté al aire libre durante un período de tiempo muy corto.
- Esto es especialmente cierto cuando usted trabaja en un invernadero o en otro ambiente donde su ropa se moja.
- El riesgo que usted corre de sufrir lesiones por el frío se aumenta cuando:
  - hay viento fuerte
  - usa ropa inadecuada o inapropiada
  - tiene agotamiento físico
  - está deshidratado o pierde líquido de su cuerpo
  - toma alcohol o usa tabaco, lo cual conduce a una mayor pérdida de calor
  - tiene diabetes, problemas de circulación y otras condiciones médicas



**Vístase siempre en forma adecuada en los meses fríos de invierno.**

*(Continúa al reverso)*

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

## Trabajo Al Aire Libre En Época De Frío

### Use ropa adecuada

- Una de las mejores maneras de prevenir las lesiones causadas por el frío es usando la ropa adecuada cuando está al aire libre.
- Es mejor usar varias capas de ropa en vez de un solo abrigo o chaqueta grueso. Si es posible, use ropa delgada junto a su piel; por ejemplo, una camiseta o camisa de poliéster o polipropileno. Ese tipo de ropa ayuda a mantener el calor de su cuerpo. Use la camiseta debajo de un suéter o camisa más gruesa y abrigada y después póngase una chaqueta de tela impermeable y que proteja del viento.
- Usted también debe usar un gorro abrigador que le cubra las orejas, guantes o mitones, calcetines secos y zapatos o botas secas que le protejan los pies contra el frío y la humedad.
- Una bufanda o máscara de esquiar también sirve para proteger la cara.



### Otros consejos para el clima frío

1. Siempre vístase en forma adecuada durante los meses de frío. Póngase ropa abrigada antes de salir afuera. Lleve ropa extra si cree que se va a mojar.
2. Mantenga su piel seca. La piel mojada se congela más rápido que la piel seca.
3. Tome mucha agua para evitar la deshidratación.
4. Si es posible, haga gran parte de su trabajo al aire libre durante las horas más calientes del día.
5. Cuando esté al aire libre durante períodos largos muévase constantemente. Descanse con frecuencia si trabaja en el frío.
6. No toque metales ni use joyas de metal si trabaja al aire libre cuando hace frío. El metal conduce el frío y aumenta la posibilidad de congelar la piel.
7. Evite fumar, tomar alcohol, café y otras bebidas que tienen cafeína. El tabaco disminuye la circulación; el alcohol aumenta la rapidez con que se enfría su cuerpo.
8. Manténgase en buen estado físico.



Evite fumar, tomar alcohol y café cuando esté al aire libre en clima frío.

### ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

*Nota al instructor:* Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise los puntos que **Debe** y **No Debe Hacer Cuando el Tiempo está Frío**.

## LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER CUANDO EL TIEMPO ESTÁ FRÍO

### DEBE:

- Mantener un nivel de energía constante cuando trabaja al aire libre en climas fríos.
- Buscar refugio inmediatamente y pedir ayuda médica de emergencia si usted o un compañero de trabajo tiritan en forma constante, se tambalea o se siente confundido o agotado en extremo.

### NO DEBE:

- Engañarse de su capacidad de hacer trabajo agotador en exceso. Trabaje de acuerdo a sus condiciones.
- Trabajar al aire libre cuando hace frío si está físicamente agotado o en malas condiciones físicas.
- Usar ropa mojada cuando está al aire libre y el clima está frío.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.